

# Endulce el "18" con estos ricos postres que lo harán lucirse en la parrilla

Las frutas asadas adquieren un aroma y sabor diferente que vale la pena probar y pueden ser la base de novedosas preparaciones.

Natividad Espinoza R.

**A** las tradicionales carnes a la parrilla se han ido incorporando las verduras, que cada vez se ven más en los asados dieciocheros. Sin embargo, es poco lo que -al menos en Chile- se ha experimentado con la fruta preparada con esta popular técnica, que además puede dar origen a novedosos y ricos postres.

Al no usarse aceite u otras grasas para cocinar, la parrilla también hace que sus preparaciones sean sa-

ludables y, en el caso de los postres esto también se da. Esto, sumado a que las frutas tienen un gran aporte de vitaminas y fibra. Eso sí, hay que tener cuidado con los demás ingredientes que se usan para elaborar los postres.

Por ejemplo, se puede elegir helado light o sin azúcar, o bien reemplazarlo con yoghurt.

En el caso del chocolate, la directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad de las Américas (UDLA)** sede Viña del Mar, Gabriela Lizana, sugirió preferir siempre uno que tenga

al menos un 75% de cacao, evitando siempre el chocolate blanco que, aclaró, "no es chocolate y es alto en grasas y azúcares".

Para la profesional, entre los mejores ingredientes para hacer más atractivas las frutas a la parrilla están los frutos secos o preparaciones hechas a base de los mismos, como mantequilla de maní, ya que aportan grasas buenas. También se pueden endulzar, por ejemplo, con miel en lugar de azúcar.

Aquí, cuatro ideas para que el asado dieciochero no termine cuando esté lista la carne.



## DURAZNOS GRILLADOS CON SALTED CARAMEL

POR MACARENA BÓRQUEZ, EMBAJADORA DE JACK DANIEL'S (@MISS\_BEEF)

**Ingredientes**  
 (Para 14 porciones)  
 -7 duraznos enteros al natural o 14 mitades en conserva  
 -1,5 litro de helado de bocado  
 -1 cda. de whisky o bourbon con un toque de miel  
 -80 g de mantequilla

-160 g de azúcar  
 -agua  
 -una caja de 200 ml de crema  
 -1 cda. de esencia de vainilla  
 -1 pizca de sal de mar  
 -pirámides de sal (para la presentación)  
 -nueces picadas

**Preparación**  
 En un sartén preparar el caramelo, agregando azúcar y agua y poniendo a fuego medio hasta que se caramelicé.

Cuando la mezcla alcance un color cobrizo, retirar del fuego. Verter lentamente la crema sin dejar de revolver y luego la mantequilla. Terminar la salsa de caramelo con la esencia de vainilla, el whisky o bourbon con miel y una pizca de sal. Reservar.

Llevar los duraznos a la parrilla en mitades. Ésta debe estar muy caliente para que se marque la grilla en las frutas. Una vez que los duraznos estén grillados, sacarlos de la parrilla y servir cada mitad en un plato de postre junto a una bolita de helado. Agregar el caramelo y terminar con unos toques de sal piramidal y nuez.

## PLÁTANO A LA PARRILLA CON MANTEQUILLA DE MANÍ Y GRANOLA

POR GABRIELA LIZANA (DIRECTORA DE CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS, SEDE VIÑA DEL MAR)

**Ingredientes**  
 (Para 5 porciones)  
 -5 plátanos  
 -mantequilla de maní  
 -miel  
 -chocolate derretido (al menos con un 75% de cacao)  
 -granola

**Preparación**  
 Partir por la mitad los plátanos (con o sin cáscara) sin que se separen completamente sus partes, sino que hacerles un surco de arriba a abajo. Sellarlos a la parrilla tres a cinco minutos por cada lado.

Una vez que tomen una coloración asada, sacar por un momento los plátanos de la parrilla y rellenar los surcos hechos a los mismos con un poco de mantequilla de maní, cuidando no romper las frutas. Posteriormente, devolver a la parrilla hasta que la mantequilla de maní empiece a derretirse y volver a sacar los plátanos del fuego. Montar la fruta rellena en platos y agregarles miel, chocolate derretido y un poco de granola.



## PIÑA FIRE

POR MACARENA BÓRQUEZ (@MISS\_BEEF)

**Ingredientes**  
 (Para 5 porciones)  
 -5 rodajas de piña  
 -1 taza de azúcar  
 -1/4 de taza de agua  
 -1 caja de crema de 200 ml

**Preparación**  
 En un sartén, poner al fuego el azúcar y el agua. Esperar a que el azúcar esté de color cobrizo y retirar del fuego. Revolviendo sin parar, añadir la crema al caramelo recién hecho y también la mantequilla más el whisky o bourbon. Reservar.

-1 cda. de mantequilla  
 -2 cdas. de whisky o bourbon infusionado con canela  
 -frutos secos picados a preferencia  
 Grillar las rodajas de piña en la parrilla a fuego fuerte hasta que se vean catamelizadas y con la parrilla marcada. Servir las rodajas de piña con helado de crema, frutos secos y un toque del caramelo con crema preparado inicialmente.

## PLÁTANO PARRILLERO

POR EVELYN SÁNCHEZ (ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS)



**Ingredientes**  
 (Para 2 a 4 porciones)  
 -2 plátanos maduros  
 -4 cdas. soperas de miel (consistencia líquida)  
 -2 cdas. soperas de coco rallado  
 -1/2 cda. de canela molida  
 -helado de vainilla  
 -almendras laminadas

**Preparación**  
 En un bowl, mezclar el coco rallado con la miel y la canela. Reservar. Cortar los plátanos por la mi-

dad y luego nuevamente por la mitad de manera longitudinal. Luego, incorporarlos a la mezcla de coco, miel y canela para que queden cubiertos con la misma. Poner los trozos de plátano en la parrilla a fuego medio, dejándolos dorar entre tres y cinco minutos por cada lado. Sacar cuidadosamente de la parrilla los plátanos y porcionar en platos. Servir junto a una bolita de helado de vainilla y decorar con almendras laminadas.